

# Laissez votre mental tranquille

PAR LE MAÎTRE ZEN WU BONG

*Extrait d'une causerie sur le dharma, septembre 1991.*

**Question:** J'ai un ami qui est amnésique. Pourriez-vous expliquer ceci en termes bouddhistes ?

**WBZM:** Dans la psychologie bouddhiste, nous parlons de huit sortes de consciences. Les cinq premières sont la vue, l'odorat, l'audition, le toucher et le goût. La sixième est la conscience mentale, qui contrôle notre corps, et la septième est la "conscience discriminante", qui nous rend capable de distinguer le blanc du noir, ou le bien du mal. La huitième conscience est celle qui contrôle la mémoire.

Parfois ces trois dernières consciences sont séparées et ne fonctionnent pas ensemble. Le résultat pourrait être l'amnésie, ou peut-être une personnalité dédoublée. Dans les cas extrêmes, une personnalité ne sait pas ce que fait l'autre personnalité. Si vous pratiquez, cependant, vous retournez au point qui précède la pensée. Avant la pensée, il n'y a pas de première conscience, de seconde, de troisième, etc. ... Cela précède toute conscience. Si vous gardez ce qui précède la conscience, alors l'amnésie et même un type de dysfonctionnement plus sérieux peuvent guérir. La sixième, la septième et la huitième conscience peuvent travailler ensemble.

Pratiquer signifie que vous n'utilisez pas votre conscience; vous la laissez se reposer. Quand votre bras est blessé, vous le mettez dans une écharpe et le laissez guérir. Autrement vous le blesserez encore et encore. C'est la même chose avec votre esprit; si vous le laissez tranquille, il guérira. Le laisser tranquille signifie revenir à "avant les pensées". C'est la finalité de la méditation Zen.

**Q:** J'ai des difficultés à prendre des décisions. Y-a-t-il des pistes de pratique qui peuvent aider ?

**WBZM:** J'ai une pratique secrète que j'enseigne depuis plusieurs années maintenant. Prends une pièce de monnaie (rires) et lance-la en l'air. Dans l'intervalle de temps où tu vas la rattraper, tu sais généralement de quel côté tu aimerais qu'elle tombe. Tu n'as même pas besoin de regarder. Fais-le simplement !

Vues de loin, la plupart des décisions ne sont pas si importantes. N'importe quelle voie sera OK. Mais pourquoi tu fais ce que tu fais est le plus important – est-ce pour moi, ou pour les autres ? Si ta direction est claire, alors ton choix sera également clair. Mais parfois tu ne sais pas décider de ce qui est utile, alors lance une pièce. C'est bon !

**Q:** Mes désirs semblent apparaître sous deux formes : les vulgaires, comme “je veux ce gâteau au fromage”, ou “je désire cette femme en bikini”, et de catégorie supérieure, comme “je désire réellement voir la paix dans le monde” ou “je désire voir ma famille prospère”. Est-ce la différence dont vous parlez ?

**WBZM:** Pas exactement. Nous parlons de désir ou d'aspiration. Chaque matin dans nos centres Zen nous récitons “les êtres conscients sont innombrables, nous faisons vœu de les sauver tous”. Cette prise de vœux est dirigée vers les autres ? C'est une aspiration.

Le désir veut dire “pour moi”. Tu as dit, par exemple, “ ma famille sera prospère”. Pourquoi “ma famille” seulement ? C'est un esprit de désir. Mais, “ puissent toutes les familles prospérer”. Pas seulement les familles humaines. Les familles d'arbres, de chat, de chiens... Alors il n'y a pas je, mon, moi. Ou quelqu'un dit “je veux l'illumination”. Cela, encore, est un esprit de désir.

Mais suppose que quelqu'un dise “je ne comprends pas mon vrai moi, qu'est-ce que ce je ?” Cette question éloigne l'esprit de désir. Si vous cultivez le désir, le désir croîtra. Si vous cultivez la Grande Question, la pensée s'apaise et le désir disparaît.

En soi, la pensée n'est pas un problème, mais si tu laisses tes désirs et tes pensées contrôler tes actions, alors tu as un problème. Laisse un sentiment ou une idée apparaître, et tu sais qu'il n'est pas correct d'agir dessus. Si tu pratiques, tu as appris à laisser passer ce qui apparaît dans ta conscience. Si tu ne pratiques pas, il est plus difficile de contrôler tes actions. Même si tu sais que quelque chose n'est pas correct, tu continues à le faire. Ou quelque chose devrait être fait, mais tu ne le fais pas. Plus tard tu dis, “mais pourquoi ai-je fais cela ?” Mais la prochaine fois ne sera en rien différente ! Quand j'étais étudiant à l'université, je me souviens avoir promis après chaque examen que la fois suivante ma préparation commencerait bien à l'avance. Je n'étais jamais capable de tenir cette résolution, ce qui signifie que ma paresse intellectuelle était encore forte. Je ne pratiquais pas assez fermement, alors cet esprit paresseux me contrôlait.

**Q:** Vous avez dit “ne t'examine pas, n'examine pas les autres”. Qu'est-ce que cela signifie ?

**WBZM:** Quand vous pratiquez, des pensées et des sensations inconfortables émergent fréquemment. Nous sommes habitués à nous éloigner de ces choses. Une des façons dont nous tentons de nous échapper quand nous sommes seuls sur le coussin est de nous examiner, de ruminer : “Oh, je ne suis pas bon. Je ne dois pas penser. Je suis un étudiant Zen minable.” Penser à propos des pensées, c'est comme placer une tête au sommet de votre tête. Une autre manière de s'échapper est de regarder et de juger les autres. C'est bien plus amusant que de nous occuper de nos propres affaires.

**Q:** J'ai vu un livre intitulé “si tu rencontres le Bouddha sur ton chemin, tue-le.” Qu'est-ce que cela signifie ?

**WBZM:** Le Zen signifie devenir indépendant. C'est l'enseignement du Bouddha. Beaucoup de gens, cependant, deviennent attachés aux enseignants, attachés aux idées, attachés aux mots. Cela peut être une sorte de maladie. J'ai entendu une histoire concernant deux amis qui marchent dans la rue. Un des amis fait une chute, et l'autre éclate de rire. Alors celui qui est tombé dit : "Écoute, ce n'est pas très joli. Dans la Bible il est dit que même si ton ennemi tombe dans l'adversité, tu ne dois pas rire, ou te réjouir." Son ami répond : "Oui, bien sûr, j'ai lu cela dans la Bible, mais elle ne dit rien sur le fait de rire quand ton ami se casse la figure." C'est une blague, évidemment, mais malheureusement nous nous attachons aux mots, en oubliant couramment ce qu'ils pointent.

Être indépendant veut dire que vous trouvez pour vous-même ce qu'est la vérité. Ne vous contentez pas de vous emparer des mots de quelqu'un pour cela, et peu importe à quel point cette personne est célèbre. Si vous vous attachez à quelqu'un, vous vous attachez à ses idées, ses jugements, ses opinions. Alors si vous rencontrez le Bouddha en chemin, vous devez le tuer. Ce sont de bons mots ! Cependant, c'est encore plus important, quand vous rencontrez vos propres je, mien, moi, tuez-les. Pensez à votre vie comme à une sorte de laboratoire. Vous entendez une bonne formule. Ne l'acceptez pas automatiquement. Testez-là dans votre vie. Si elle marche réellement, alors utilisez-la, et enseignez-la aux autres. Si elle ne fonctionne pas, jetez-la, tuez le Bouddha, parce que vous êtes l'autorité la plus importante. Ce qui signifie que vous devez devenir Bouddha. Cela veut dire que votre pratique est la plus importante.

**Q:** Voulez-vous dire pratiquer comme tout le monde le fait ici, dans cette pièce ?

**WBZM:** Plus tôt dans la matinée, je vous ai demandé : "Qu'êtes-vous ?" Vous étiez coincé, incapable de répondre. C'est cela notre pratique. La pratique formelle, que nous faisons deux fois par jour dans cette pièce, c'est seulement une technique, bien qu'elle soit très importante. Nous pouvons facilement parler de garder un esprit qui "ne sait pas", mais ce n'est pas toujours facile de le faire réellement. Même dix ou quinze minutes de pratique formelle par jour peuvent nous aider à apporter cette pratique dans le reste de notre vie.

Dans votre vie quotidienne, quand vous faites quelque chose, faites-le à cent pour cent. Alors vous êtes complètement éveillé. Si vous rêvez, réveillez-vous ! Devenez quelqu'un d'illuminé. Devenez un Bouddha.

– Traduit par Pierre Gaujal